

## จังหวัดจันทบุรี

### ระดับการคัดสรร

อำเภอ

### 1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : น้ำผึ้งคิซมกุกู

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

### 2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ เขาคิชฌกูฏ (มะขาม) ตำบล ชากไทย

### 3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ หวาน

### 4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ตำบลชากไทย เป็นตำบลหนึ่งซึ่งอยู่ในความปกครองท้องที่อำเภอเขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี ซึ่งชื่อของตำบลชากไทยได้มาจากหมู่บ้านหนึ่งในตำบลชากไทย เดิมชนชาติลาวอพยพมาอาศัยอยู่เป็น จำนวนมาก และมีป่าเล็ก ๆ ภายในหมู่บ้าน จึงตั้งชื่อว่า “ชากลาว” ต่อมาได้มีคนไทยอพยพมาอยู่อาศัย มากขึ้น จึงเปลี่ยนชื่อใหม่ว่า “ชากไทย” หมายความว่า ป่าไม้เล็ก ๆ ที่มีคนไทยอาศัยอยู่นั่นเอง ปัจจุบันมีชาวของอาศัยอยู่ประมาณ ๓๕% นอกจากนั้นเป็นคนไทยที่อพยพเข้ามาอาศัยเป็นจำนวนมาก ประชาชนตำบลชากไทย ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพการทำสวนผลไม้ เกษตรกรต้องอาศัยแมลงช่วยใน การผสมเกสรและในบรรดาแมลงมากมายหลายชนิดที่อยู่บนโลกนี้ “ผึ้ง” นับว่าเป็นแมลงที่นอกจากจะให้ประโยชน์เรื่องการช่วยผสมเกสรผลไม้แล้ว สิ่งที่ผึ้งผลิตขึ้นมา ยังมีคุณค่ากับมนุษย์มากมายอีกด้วย จากคำบอกเล่าของคุณอรุณ วิเศษฤทธิ์ และสมาชิกกลุ่มผู้เลี้ยงผึ้งตำบลชากไทยเล่าว่า เมื่อก่อน คุณอรุณ วิเศษฤทธิ์ ไม่มีความรู้เรื่องเลี้ยงผึ้งเลย แต่สมัยวัยรุ่นเป็นนักล่ารังผึ้งมาก่อน ตีผึ้งในป่า พออายุเยอะหน่อย มาคิดว่า ทำอย่างไรถึงจะดูแลเขาได้บ้าง อีกอย่าง ที่นี้สมัยก่อนป่ายังสมบูรณ์ เหล่าแมลงและสัตว์มีมากมาย พอผลไม้ออกดอก ก็มีแมลงคอยผสมเกสรให้ติดผล แต่สมัยนี้ด้วยวงจรการผลิตที่ผิดเพี้ยน เราก็ไปเอายาฆ่าแมลงมาใช้ ซึ่งจริง ๆ มันใช้ฆ่าศัตรูพืช แต่แมลงที่มีประโยชน์พลอยตายไปด้วย นี่แหละคือสาเหตุที่น่าผึ้งมาเลี้ยง ประกอบกับประสบปัญหาผลไม้ไม่ค่อยติดผลทั้งที่ออกดอกเต็มต้น จากการสังเกต สรุปได้ว่าน่าจะเกิดสภาพแวดล้อมถูกทำลายจากภัยธรรมชาติ ฝีมือมนุษย์และการใช้สารเคมี ส่งผลให้

แมลง ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ลดลงอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดปัญหากับชาวสวนผลไม้ที่ต้องอาศัยแมลงช่วยผสมเกสร แต่ก่อนคุณอรุณ วิเศษฤทธิ์ ไม่มีความรู้เรื่องเลี้ยงผึ้งเลย ทำสวน ทำสารพัด ทุกวิธีเพื่อผสมเกสร ติดบ้าง ไม่ติดบ้าง เสียเงินไปมาก เอายาฉีดเข้าช่วย ผลผลิตก็ออกมาไม่สวย กระทั่งวันหนึ่ง คุณอรุณ วิเศษฤทธิ์ ได้บังเอิญฟังรายการวิทยุและทราบว่า ที่ศูนย์อนุรักษ์และขยายพันธุ์ผึ้งที่ ๔ จังหวัดจันทบุรี ให้บริการยืมผึ้งมาผสมเกสรเงาะ จึงได้ชวนเพื่อนบ้านไปขอยืมผึ้งมาช่วยผสมเกสร ปรากฏว่าในปีนั้นเงาะติดผลดกมาก จึงติดต่อขอเช่ารับการอบรมการเลี้ยงผึ้งที่ศูนย์อนุรักษ์และขยายพันธุ์ผึ้งที่ ๔ จังหวัดจันทบุรี หลังจากที่คุณอรุณ วิเศษฤทธิ์ ได้เช่ารับการอบรมการเลี้ยงผึ้งที่ศูนย์อนุรักษ์และขยายพันธุ์ผึ้งที่ ๔ จังหวัดจันทบุรี ก็ได้กลับมาทดลองเลี้ยงจำนวน ๑๐ ลัง ผลที่ได้เป็นที่น่าพอใจเนื่องจากผลไม้ติดผลมากและมีรายได้เสริมจากการเก็บเกี่ยวผลิตภัณฑ์จากผึ้งจำหน่าย ต่อมาชุมชนให้ความสนใจจึงจัดตั้งกลุ่มผู้เลี้ยงผึ้ง- คิชมกฏขึ้น โดยมีเป้าหมายคือเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรด้วยการใช้ผึ้งผสมเกสร ให้เช่ารังผึ้ง และ จัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากผึ้ง ปัจจุบันกลุ่มผู้เลี้ยงผึ้งคิชมกฏ ได้จดทะเบียนวิสาหกิจชุมชนเป็น กลุ่มวิสาหกิจชุมชนน้ำผึ้งเขาคิชมกฏ โดยมีคุณอรุณ เพชรฤทธิ์ ราษฎ์ชาวบ้าน เป็นประธานกลุ่ม มีสมาชิกกลุ่ม ๒๖ คน ผลิตสินค้า ได้แก่ น้ำผึ้ง (น้ำผึ้งคิชมกฏ/ น้ำผึ้งจิวหรือน้ำผึ้งชันโรง/ น้ำผึ้งชม/ น้ำผึ้งกระชายดำ) นมผึ้ง เกสรผึ้ง พรอพโพลิส สารปฏิชีวนะที่ดีที่สุดทางธรรมชาติ PROPOLIS สบู่ผึ้ง ยาหม่องผึ้ง ลิบบาล์ม เป็นต้น จากการที่น้ำผึ้งเป็น “สิ่งบำบัดโรคแก่ปวงมนุษย์” นั้น ปัจจุบันการเลี้ยงผึ้งและผลิตภัณฑ์ที่ได้จากผึ้งจึงนำไปสู่การศึกษาวิจัยแขนงใหม่ que แสดงให้เห็นถึงความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ของโลก ประโยชน์ ด้านอื่น ๆ ของน้ำผึ้ง มีดังนี้ เป็นสารอาหารที่ย่อยง่ายเนื่องจากโมเลกุลของน้ำตาลในน้ำผึ้งสามารถเปลี่ยนเป็นน้ำตาลชนิดอื่นได้ เช่น (จากฟรุกโตสเป็นกลูโคส) น้ำผึ้งจะย่อยง่ายในคนที่มีการเพาะไม่ดีแม้ว่าจะมีการดูดซึมก็ตาม และยังช่วยให้ขับและลำไส้ทำหน้าที่ได้ดีขึ้นกระจายเร็วในกระแสเลือด เป็นแหล่งพลังงานที่ให้พลังงานได้รวดเร็ว โดยเมื่อผสมกับน้ำเพียงเล็กน้อย น้ำผึ้งก็จะกระจายเข้าสู่กระแสเลือดภายใน 7 นาที และจากการที่น้ำผึ้งปลอดจากโมเลกุลของน้ำตาล จึงช่วยให้สมองทำหน้าที่ ได้ดีขึ้น เนื่องจากสมองเป็นส่วนที่ต้องใช้น้ำตาลมากที่สุด น้ำผึ้งเป็นองค์ประกอบตามธรรมชาติของน้ำตาล ได้แก่ กลูโคสและฟรุกโตส จากการศึกษาวิจัยเมื่อเร็ว ๆ นี้ พบว่าส่วนผสมของน้ำตาลอันมีลักษณะเฉพาะนี้ เป็นตัวช่วยจัดความเหนื่อยล้าและเพิ่มสมรรถนะของร่างกายในด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพที่สุด มีสารต้านเชื้อแบคทีเรีย และป้องกันการอักเสบ ทั้งนี้จากการเปิดเผยที่ได้จากการสังเกตด้านการรักษาพยาบาล และการศึกษาวิจัย น้ำผึ้งมีประสิทธิภาพอย่างมากในการจัดการติดเชื้อ และเซลล์ที่ตายแล้ว โดยไม่ทำให้อวัยวะบริเวณนั้นรู้สึกเจ็บ ในการพัฒนาทำให้เกิดเนื้อเยื่อใหม่ มีการพูดถึงการใช้ น้ำผึ้งเป็นยาไว้ในตำราโบราณที่เก่าแก่ที่สุด ปัจจุบันบรรดาแพทย์ และนักวิทยาศาสตร์เอง ก็กำลังทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพของน้ำผึ้งที่ใช้ใน การรักษาบาดแผล ดร.ปีเตอร์ โมลาน นักวิจัยชั้นนำเรื่องน้ำผึ้ง ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้มาเป็นเวลา ๒๐ ปีแล้ว และเป็นศาสตราจารย์ด้านไบโอเคมีของมหาวิทยาลัยวอยกาโตของนิวซีแลนด์ ได้กล่าวถึงน้ำผึ้งและคุณภาพด้านการต้านเชื้อจุลินทรีย์เอาไว้ดังนี้ จากการทดลองโดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่าง พบว่าน้ำผึ้งให้ผลในการควบคุมการติดเชื้อของแผล ที่เกิดจาก ไฟลวกได้ดีกว่าการใช้ซิลเวอร์ซัลฟาไดอะซีน ซึ่งเป็นขี้ผึ้งต้านเชื้อแบคทีเรียที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในโรงพยาบาล (จากเรื่องน้ำผึ้งด้านผิวเสียที่เกิดจากการติดเชื้อ ([www.apitherapy.com/honeysk.htm](http://www.apitherapy.com/honeysk.htm).) ช่วยในการสร้างเลือด น้ำผึ้งให้พลังงานที่เป็นส่วนสำคัญที่ร่างกายจำเป็นต้องการนำไปใช้ในการสร้างเลือด นอกจากนี้ยังช่วยให้เลือดสะอาด ให้ผลดีทำให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก และยังทำหน้าที่ป้องกันปัญหาเกี่ยวกับเส้นเลือดฝอย และหลอดเลือดแดงแข็งตัว นอกจากนี้ น้ำผึ้งยังป้องกันการเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรีย ซึ่งคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย นี้เอง มีชื่อเรียกว่า “สารต้านแบคทีเรีย” ยังมีเหตุผลอีกหลายประการที่บ่งบอกถึงคุณภาพด้านการป้องกันเชื้อจุลินทรีย์ของน้ำผึ้ง เช่น การมีปริมาณน้ำตาลสูงซึ่งช่วยจำกัดจำนวนของจุลินทรีย์น้ำ การมีกรดสูง (ต่างตำ)

และส่วนประกอบที่ป้องกันแบคทีเรียออกไปจากไนโตรเจนซึ่งเป็นกระบวนการที่จำเป็นต่อ การนำไนโตรเจน กลับมาใช้ใหม่ ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ และสารต้านอนุมูลอิสระในน้ำผึ้งยังช่วยป้องกัน การเจริญเติบโตของ แบคทีเรียได้ด้วย มีสารต้านอนุมูลอิสระ สำหรับผู้ที่ต้องการให้ตัวเองมีสุขภาพดีมากยิ่งขึ้น ควรบริโภคสารต้าน อนุมูลอิสระ อันเป็นองค์ประกอบที่มีอยู่ในเซลล์ ซึ่งจะคอยกำจัดสารส่วนเกินที่เป็นอันตราย ที่เกิดจากการทำ หน้าที่เผาผลาญ ทัว ๆ ไป ของร่างกาย โดยสารดังกล่าวนี้ จะเป็นตัวชะลอปฏิกิริยาทางเคมีที่เป็นอันตรายและ เป็นสาเหตุของการเกิดอาหารเน่าเสีย และโรคเรื้อรังต่าง ๆ นักวิจัยเชื่อว่า ผลิตภัณฑ์อาหารที่อุดมไปด้วยสาร ต้าน อนุมูลอิสระอาจช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคมะเร็งได้ สารต้านอนุมูลอิสระที่พบมากในน้ำผึ้ง ได้แก่ ฟิโน แซมบริน ไฟโนแบ็กซิน คริสซิน แล แกลละจิน โดยเฉพาะสารฟิโนแซมบรินนั้นจะพบได้โดยง่ายในน้ำผึ้ง เป็น แหล่งรวมวิตามินและแร่ธาตุ น้ำผึ้งประกอบไปด้วยน้ำตาลชนิดต่าง ๆ ได้แก่ กลูโคส และฟรุคโตส รวมทั้งแร่ ธาตุอื่น ๆ เช่น แมกนีเซียม โพแทสเซียม แคลเซียม โซเดียมคลอไรด์ ซัลเฟอร์ เหล็ก และฟอสเฟต น้ำผึ้งมี วิตามินบี 1 บี 2 วิตามินบี 6 บี 5 และบี 3 แร่ธาตุทุกชนิดที่ได้มาจะขึ้นอยู่กับคุณภาพของต่อมน้ำหวานของ ดอกไม้ และจากเกสรที่ผึ้งสะสมไว้ นอกจากแร่ธาตุดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ยังมีแร่ธาตุชนิดอื่น เช่น ทองแดง ไอโอดีน และสังกะสี ที่แม้จะพบในปริมาณเพียงเล็กน้อยก็ตาม ใช้ในการรักษาบาดแผล ในการนำน้ำผึ้งมาใช้ในการ รักษาบาดแผลนั้น ต้องอาศัยความสามารถในการดูดซึมความชื้นในอากาศของน้ำผึ้งด้วย เพราะเป็น กระบวนการรักษา และช่วยป้องกันการเป็นแผลเป็น ทั้งนี้ เนื่องมาจากน้ำผึ้ง จะกระตุ้นการเจริญเติบโตของ เซลล์ผิวหนัง ซึ่งสร้างผิวใหม่ขึ้นมาปกคลุมบริเวณบาดแผลที่ได้รับ การรักษา และด้วยวิธีนี้เองที่แม้จะเป็น บาดแผลสำคัญ ก็สามารถใช้น้ำผึ้งรักษาบาดแผลนั้น ได้โดยไม่ต้องอาศัยวิธีปลูกถ่ายเนื้อเยื่อเข้ามาช่วย ช่วย กระตุ้นให้มีการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อขึ้นแทนที่ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งอยู่ในกระบวนการรักษา กระตุ้นการสร้าง หลอดโลหิตฝอยขึ้นมาใหม่ และ การเจริญเติบโตของเซลล์ที่กลายเป็นเนื้อเส้นใยมาแทนเนื้อเยื่อที่เป็นตัวเชื่อม ขันของผิวหนังที่อยู่ลึกลงไป รวมทั้งเส้นใยคอลลาเจน ที่ให้ความแข็งแรงในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ มี ปฏิกิริยาต้านการอักเสบ โดยจะลดอาการบวมบริเวณรอบ ๆ บาดแผลได้ ลักษณะดังกล่าวนี้เอง ช่วยให้การ ไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น และกระบวนการรักษาเห็นผลเร็วยิ่งขึ้นและช่วยลดความเจ็บปวด เพราะจะไม่ติด เนื้อเยื่อของบาดแผลสำคัญ ดังนั้น จึงไม่ทำให้เนื้อเยื่อที่สร้างขึ้นใหม่ เกิดการอักเสบ และไม่รู้สึเจ็บปวด ใน กรณีที่มีการตกแต่งบาดแผล หรือต้องทำแผล ทั้งนี้ การมีคุณภาพในการยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ ดังกล่าว ถือเป็นสิ่งที่มีคุณค่า อย่างมาก เนื่องจากน้ำผึ้งจะเป็นตัวป้องกันไม่ให้บาดแผลเกิดการติดเชื้อ และ ให้ผลดีเต็มที่ในแผลที่ติดเชื้อ ทำให้หายดีเร็วยิ่งขึ้น แม้ว่าจะเป็นบาดแผลที่เกิดจากแบคทีเรียสายพันธุ์ที่ สามารถต้านยาปฏิชีวนะ ได้ก็ตาม น้ำผึ้งไม่เหมือนกับยาฆ่าเชื้อประเภทแอนติเซพติก และแอนติไบโอติก (ยา ปฏิชีวนะ) ทั้งหลาย คือ ไม่มีผลเสียในเรื่องของกระบวนการรักษาที่อาจให้ผลในทางตรงกันข้าม ซึ่งเป็น อันตรายต่อเนื้อเยื่อ ของบาดแผลนั้น ๆ

#### อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

น้ำผึ้ง เป็นของเหลวรสหวานที่ผึ้งเก็บรวบรวมจากน้ำหวานของดอกไม้ นำมาสะสมไว้ใน รังน้ำผึ้ง มี ลักษณะข้นจนเหนียวหนืด มีสีเหลืองอ่อนจนถึงสีน้ำตาลเข้ม ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดของดอกไม้ที่ผึ้งไปเก็บน้ำหวาน มา ซึ่งประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ กว่า ๒๐ ชนิด ที่จำเป็นต่อร่างกาย คุณค่าทางอาหาร น้ำผึ้ง เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายสูง บำรุงร่างกายให้แข็งแรง บำรุงประสาท และสมองให้สดชื่นแจ่มใส เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย ตั้งแต่ทารก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย อ่อนเพลียจากการทำงาน นักศึกษา นักกีฬา เมื่อรับประทานเป็นประจำ ขนาดรับประทาน ๐.๕ – ๒ ช้อนโต๊ะ หนะท้องว่างก่อนอาหาร เข้าทุกวัน คุณค่าทางรักษาโรค น้ำผึ้ง เปรียบเสมือนยาอายุวัฒนะที่ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย - ท้องผูก รับประทานน้ำผึ้งเป็นประจำ อาการท้องผูกจะหายไป - เสียน้ำ หรือเสียเลือดระดับหนึ่ง (๑๐-๒๐%) เสียเหงื่อ

มากจนจะเป็นลม ท้องเสีย อาเจียน เสียเลือด ด้วยสาเหตุต่าง ๆ ใช้ น้ำ ๑ แก้ว ผสมเกลือ ๑/๔ ช้อนชา น้ำผึ้ง ๒ ช้อนโต๊ะ นอกจากนี้ การดื่มน้ำผึ้งเป็นประจำจะช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย โดยเฉพาะโรคกระเพาะ น้ำผึ้งจะช่วยสมานแผลทั้งภายนอกและภายใน รวมทั้งแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เด็กที่โตช้า โลหิตจาง หรือปัสสาวะรดที่นอน ผสมน้ำผึ้งให้ดื่มขณะท้องว่าง หรือ ชงกับเครื่องดื่มแทนน้ำตาล

หมายเหตุ การดื่มน้ำผึ้งครั้งแรก ก่อนนอน ๒-๓ ช้อนโต๊ะ ตามด้วยน้ำอุ่น ๑ แก้ว ครั้งต่อไป ก่อนอาหารเช้า ๒-๓ ช้อนชา วิธีทานน้ำผึ้งชม ครั้งแรกให้ทานก่อนนอน ๓ ช้อนโต๊ะ ตามด้วยน้ำอุ่น ๒-๓ แก้ว เช้าต่อมาทาน น้ำอุ่น ๑ แก้ว ใส่เกสรและน้ำผึ้งชมอย่างละ ๑ ช้อนโต๊ะ การใช้น้ำผึ้งเป็นอาหารและยา • ลดการอักเสบ หากมีบาดแผลหรือแผลถลอกให้ล้างด้วยน้ำเบกกิ้งโซดา หรืออบเชย ชาเสจ ชาใบผักชี (ที่เย็นแล้ว) ซึ่งมีสรรพคุณฆ่าเชื้อทั้งสิ้น อาจใช้ชาดำธรรมชาติ น้ำมันหอม และ น้ำมันกระเทียมช่วยล้างด้วยเพื่อห้ามเลือด จากนั้นทานน้ำผึ้งสะอาดบนแผล น้ำผึ้งจะช่วยป้องกัน การติดเชื้อและทำให้แผลหายเร็ว • รักษาโรคผิวหนังจากเชื้อรา ใช้ผงขมิ้น ผสมน้ำผึ้งทาบริเวณกลากเกลื้อน วันละ ๒ ครั้ง • ต้านเชื้ออักเสบ ผสมน้ำส้มแอปเปิ้ลไซเดอร์ ๒ ช้อนชาลงในน้ำร้อน เติมน้ำผึ้ง ๑ ช้อนชา ชงดื่มวันละ ๒ ครั้ง • แก้อาการท้องผูก กินกล้วยน้ำว้าสุกจิ้ม น้ำผึ้งหรือมันต้มสุกจิ้ม น้ำผึ้ง ช่วยลดอาการท้องผูกได้เช่นกัน • แก้นอนไม่หลับ น้ำผึ้งเป็นยาระงับประสาทอ่อน ๆ ชงน้ำผึ้งผสมน้ำอุ่นหรือชาดอกไม้มงคล เช่น ชาดอกคาโมมายล์ ดื่มน้ำก่อนนอนจะช่วยให้หลับสบายขึ้น • บำรุงเลือด เทน้ำผึ้งครึ่งช้อนโต๊ะ ใส่แก้ว ปิบน้ำมะนาว ๑ ชีก ใส่เกลือชนิดหนอยเติมน้ำร้อน ดื่มเป็นยาบำรุงเลือด • บรรเทาอาการไอ ปิบมะนาว ผานสด ๆ หนึ่งเสี้ยวเข้าปากให้ลงลำคอ และจิบน้ำผึ้งแท้ หนึ่งช้อนโต๊ะ อมไว้ หายไธดีมาก หรือ • ส่วนผสม: น้ำผึ้ง ๕๐๐ กรัม ชิงสด ๑.๒ กิโลกรัม (๑ ชั่ง) • วิธีทำ : คั้นชิงสดเอาแต่น้ำ แล้วนำมาผสมกับน้ำผึ้งต้มจนแห้ง • วิธีกิน : กินครั้งละขนาดเท่าลูกอมจะช่วยบรรเทาอาการไอเรื้อรัง • บำบัดเบาหวาน • ส่วนผสม: สาเล่หอมหรือสาเล่หิมะจำนวน ๕ ลูก น้ำผึ้ง ๒๕๐ กรัม • วิธีทำ : ปอกเปลือกสาเล่แล้วตำให้ละเอียด นำไปคลุกกับน้ำผึ้งแล้วต้มจนเหนียว บรรจุใส่ขวด • วิธีกิน : ผสมน้ำกิน ช่วยแก้อาการไอและบำบัดโรคเบาหวานได้ • ลดความดันโลหิตสูง • ส่วนผสม: น้ำผึ้งและงาดำ อย่างละ ๕๐ กรัม • วิธีทำ : ตำงาดำให้ละเอียดแล้วคลุกกับน้ำผึ้ง • วิธีกิน : ชงกับน้ำร้อนดื่มรักษาโรคความดันโลหิตสูงและบรรเทาอาการท้องผูกเรื้อรัง • ช่วยปรับสมดุลร่างกายและควบคุมน้ำหนัก ผู้ที่รักสุขภาพและผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น โรคปวดข้อ เป็นตะคริวอยู่บ่อย ๆ หรือโรคอ้วนสามารถนำวิธีนี้ไปใช้ดื่มเป็นประจำ เพื่อสุขภาพที่ดี และ ช่วยบรรเทาโรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งได้มีการพิสูจน์และใช้กันมานานในอเมริกาและยุโรป โดยนำน้ำผึ้งไม่ผ่านความร้อน (Raw Organic Honey) ๓ ช้อนชา และน้ำส้มสายชูหมักแอปเปิ้ลไม่ผ่านความร้อน (Raw Organic Apple Cider Vinegar) ๓ ช้อนชา ผสมน้ำเปล่า ๑ แก้ว ดื่มทุกเช้าหลังตื่นนอน และระหว่างมื้อเป็นประจำทุกวัน จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและสดชื่น • สำหรับผิวหน้าสดใส ผู้ที่มีปัญหาสิวเสี้ยนหรือต้องการบำรุงผิวหน้าให้ดูอ่อนเยาว์ มีวิธีง่าย ๆ ดังนี้ หลังจากล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นและเช็ดให้แห้งแล้ว นำกล้วยหอม ๑/๒ ลูก นำมาบดผสมกับน้ำผึ้งไม่ผ่านความร้อน แล้วนำมาทาบนหน้า ทิ้งไว้ซัก ๑๐-๑๕ นาที แล้วล้างออก น้ำผึ้งไม่ผ่านความร้อนจะมี เอนไซม์ ซึ่งทำให้หน้าคุณชุ่มชื้นและนุ่มนวลขึ้น • เพื่อผมเงางาม หลังสระผมเสร็จนำน้ำผึ้งไม่ผ่านความร้อนผสมกับน้ำมะกอกอย่างละ ๓ ช้อนโต๊ะ นำมาชโลมผมแล้วทิ้งไว้ซัก ๓-๕ นาที จึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด ผมคุณจะมีผมและเงางามตามธรรมชาติ ปราศจากสารเคมีใด ๆ

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

วิถีการดำเนินชีวิตของชุมชนที่ตำบลชากไทย มีกลุ่มเลี้ยงผึ้งที่ก่อตั้งขึ้นบนพื้นฐานง่าย ๆ คืออยากให้ผึ้งมาช่วยผสมเกสร เพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรอย่างผลไม้นานาชนิด รวมถึงมีกิจกรรมการเชื่อมโยงกับระบบเศรษฐกิจชุมชน โดแกนนำกลุ่มเห็นภาพปัญหาคนใช้สารเคมีเยอะ ศัตรูพืชตาย แต่ผึ้งซึ่งมีประโยชน์ ก็ตายตาม จึงไปปรับการอบรมเลี้ยงผึ้งจากศูนย์อนุรักษ์และขยายพันธุ์ผึ้ง “ผึ้งมีหน้าที่ช่วยผสมเกสรตัวผู้กับตัวเมีย” ทาง

กลุ่มเลี้ยงผึ้งจะเลี้ยงตามป่าที่มีดอกไม้เบ่งบาน และเก็บน้ำผึ้งในช่วงปลายฝนต้นหนาว พุศิจากย่น – ธันวาคม ส่วนนางจรีผึ้ง เกิดโดยฟักตัวสามวัน เกิดมา สามวันแรกได้กินนมผึ้ง สี่วันกินเกสร ฟักตัวอีกสิบเจ็ดวัน อายุยี่สิบเอ็ดวัน ออกมาเป็นตัวเต็มวัย เสร็จแล้ว มาทำงานในรังอีกยี่สิบเอ็ดวัน ถึงออกบิน อายุการตายคือไม่เกินเก้าสิบวัน ปัจจุบันกลุ่มผู้เลี้ยงผึ้งคิซมกุฎ ได้จดทะเบียนวิสาหกิจชุมชนเป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชนน้ำผึ้งเขาคิซมกุฎ โดยมีคุณอรุณ เพชรฤทธิ์ ปราชญ์ชาวบ้าน เป็นประธานกลุ่ม ได้ผลิตน้ำผึ้งคิซมกุฎบรรจุลงขวด เพื่อจัดจำหน่าย เป็นสินค้าหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ สร้างรายได้ให้กับคนในชุมชนตำบลชากไทย ปัจจุบันผู้ผลิตบางรายมักใส่สารแปลกปลอมลงในน้ำผึ้ง การตรวจจับด้วยเทคนิคต่าง ๆ จึงเป็นเรื่องยาก นอกจากตรวจสอบในห้องปฏิบัติการเท่านั้นซึ่งมีราคาแพงและค่อนข้างยุ่งยาก วิธีที่ดีที่สุดคือ ควรซื้อน้ำผึ้งจากผู้ขายที่เชื่อถือได้ หรือมีฉะนั้นต้องใช้สายตาประเมินคุณภาพดังต่อไปนี้ ๑. มีความข้นและเหนียวพอสมควรซึ่งแสดงว่าน้ำผึ้งมีน้ำน้อย มีคุณภาพสูง ๒. มีสีตามธรรมชาติ ตั้งแต่สีเหลืองอ่อนถึงน้ำตาล ใส ไม่ขุ่นทึบ ๓. มีกลิ่นหอมของน้ำผึ้งตามชนิดของดอกไม้ นั้น ๆ เช่น น้ำผึ้งจากดอกกล้วย น้ำผึ้งจากดอกลิ้นจี่ ๔. ปราศจากกาก ไขผึ้ง หรือเศษตัวผึ้งปะปน รวมทั้งวัสดุแขวนลอยต่าง ๆ ๕. ไม่มีกลิ่นบูดเปรี้ยว ไม่มีฟอง ๖. ไม่มีการใส่สารปรุงแต่งสี กลิ่น รสใด ๆ ลงในน้ำผึ้ง ๗. การหยดน้ำผึ้งใส่กระดาษไข ถ้าเป็นของแท้จะไม่ซึมแน่นอน ๘. ทดสอบโดยหยดน้ำผึ้งลงในแก้วน้ำชาสังเกตการละลายถ้าเป็นน้ำผึ้งแท้เมื่อคนให้เข้ากันจะไม่ละลายในทันที

## 5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

๑. นำกล่องเลี้ยงผึ้ง ซึ่งบรรจุคอนผึ้งต่าง ๆ ไว้ข้างในกล่อง เช่น คอนอาหาร คอนหนอน คอนไข่ คอนดักแด่ คอนดักแต่อ่อน ไปวางไว้ในสถานที่ ๆ มีแหล่งอาหารอุดมสมบูรณ์ ๒. นำผึ้งนางพญาใส่เข้าไปในกล่อง เพื่อวางไข่ และให้ตัวอ่อนเจริญเติบโตภายในรัง(เทียม) ประมาณ ๑๙ วัน ผึ้งจะบินออกมาหาน้ำหวานและเกสรดอกไม้ไปสะสมไว้ในรวงรัง ๓. หมั่นตรวจสอบสภาพคอนน้ำผึ้ง ว่ามีน้ำผึ้งเต็มหรือยัง เมื่อเต็มหรือคอนน้ำผึ้งปิดประมาณ ๗๐% ก็นำออกจากรัง ๔. เตรียมเครื่องฟั่นควั่นเพื่อฟั่นไล่ผึ้งให้หลุดจากรวงป้องกันผึ้งต่อย ๕. นำคอนผึ้งใส่ถังสไลด์น้ำผึ้งที่หมุ่นด้วยมือ ๖. กรองน้ำผึ้งใส่ถังบ่ม ๑๕ วัน แล้วบรรจุผลิตภัณฑ์ เพื่อบริโภคและจำหน่าย

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับเปลี่ยน และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยน(ถ้ามี)

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยน และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



สถานที่ผลิตน้ำผึ้งคิซมูกู



ผู้ผลิตน้ำผึ้งคิซมูกู



น้ำผึ้งคิซมูกู



น้ำผึ้งคิซฌกุก



น้ำผึ้งคิซฌกุก



น้ำผึ้งคิซฌกุก



น้ำผึ้งคิซฌกุก



น้ำผึ้งคิซมกูด



น้ำผึ้งคิซมกูด



น้ำผึ้งคิซมกูด

## 7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ  
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

## 8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นายอรุณ วิเศษฤทธิ์

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

กลุ่มวิสาหกิจชุมชนน้ำผึ้งศิษณุภูมิ

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๗๗ หมู่ที่ ๗ ตำบลชากไทย อำเภอบางบาล จังหวัดจันทบุรี ๒๒๒๑๐

โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๔๔๗๑๕๙ โทรสาร -

E-mail

-

## 9. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ (ระบุชื่อรางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ หน่วยงานที่มอบ ปีที่ได้รับ)

(๑) ประกาศนียบัตรกลุ่มเลี้ยงผึ้งศิษณุภูมิ ได้รับการคัดสรรเป็นผลิตภัณฑ์ระดับห้าดาว ประเภทอาหาร น้ำผึ้ง จากกระทรวงมหาดไทย ปี พ.ศ. ๒๕๕๓ (๒) ประกาศนียบัตรวิสาหกิจชุมชนน้ำผึ้งศิษณุภูมิ ได้รับการคัดสรรเป็นผลิตภัณฑ์ระดับห้าดาว ประเภทอาหาร น้ำผึ้ง จากกระทรวงมหาดไทย ปี พ.ศ. ๒๕๕๕

## 10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด